



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## L'adolescenza per me non ha fine: con il ciclo arrivano sempre i brufoli

*A 38 anni, Debora ogni mese fa i conti con la pelle impura. Ecco gli esami da fare e i rimedi antiacne*

**Gentile dottoressa**, ho 38 anni e un ciclo molto regolare e senza particolari disturbi. Tuttavia, in concomitanza con l'ovulazione e con il mestruo, sul mento mi ricopro di fastidiosi brufoletti. Come posso ridurre il problema? Grazie, **Debora**

**Cara Debora**, la pelle spesso accusa il colpo dei passaggi ormonali. Il ciclo e l'ovulazione, infatti, si accaniscono sulle donne con ovaie un po' pigre, che non esplicitano con vigore e ricchezza gli ormoni femminili. In questi casi, il maschile rischia di far sentire la sua voce: gli ormoni fastidiosi per la pelle sono infatti gli androgeni, di cui il testosterone è capostipite. Moderare nel corpo della donna la voce di questi ormoni si può, basta assumere rimedi "antiandrogeni" che contrastano la loro fastidiosa ingerenza. Innanzitutto, fai un prelievo di sangue e misura i

livelli di testosterone totale e libero, quelli di Dhea, androstenedione e cortisolo.

Quest'ultimo, in particolare, ha molto a che fare con lo stress, soprattutto con una vita molto "maschile" nei ritmi e nella difficoltà di riposo. In base agli esami ormonali, il ginecologo potrà consigliare una pillola a base di drospirenone, ottimo antiandrogeno di sintesi. Per ora, aiutati subito con le terapie naturali e assumi il macerato glicerico di *Rubus idaeus*, alla dose di 50 gocce mattina e sera, prima di colazione e di cena. Si tratta del macerato della pianta di lampone. Sulla cute, invece, usa una crema al *Propoli*, che ha una funzione antibiotica naturale, e stendila sulla pelle prima di dormire. Agli esami del sangue, però, è meglio aggiungere un'ecografia delle ovaie, per verificare la possibile presenza di ovaio micropolicistico, una condizione che provoca difficoltà ovulatorie e che affligge la pelle delle donne a ogni ciclo mestruale.